

## **Уважаемые родители и педагоги!**

**Двигательная активность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.**

Двигательная деятельность старших дошкольников становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений

### **Благодаря двигательной активности:**

- ❖ Повышается уровень физического развития;
- ❖ Улучшается аппетит;
- ❖ Поддерживается положительное эмоциональное состояние;
- ❖ Возрастает интерес к окружающему миру;
- ❖ Формируется правильная осанка;
- ❖ Развиваются социальные навыки.

**Двигательная активность является естественной потребностью организма человека.**

**Активная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.**

**Не ограничивайте детей в движении, а поддерживайте двигательную активность с позитивным настроем!**



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 «Берёзка» городской округ город Кулебаки**

## **Буклет для родителей и педагогов**

### **«Спортивные упражнения для развития двигательной активности у старших дошкольников»**



**Буклет разработал:  
воспитатель Пичугина Валентина  
Викторовна**

**г о г Кулебаки**

**2025 год**

## **К спортивным упражнениям относится:**

- ❖ Катание на санках;
- ❖ Скольжение;
- ❖ Ходьба на лыжах;
- ❖ Игры на лыжах;
- ❖ Катание на коньках;
- ❖ Игры на коньках;
- ❖ Катание на велосипеде и самокате;
- ❖ Игры на велосипеде;
- ❖ Плавание;
- ❖ Гидроаэробика.

*Рассмотрим более подробнее действие значение упражнений на организм старшего дошкольника на таком спортивном упражнении, как катание на санках.*

*Катание на санках- популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Особенno им нравится катание с горки. Оно имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок получает определенную физическую нагрузку.*

*Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой. Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребенка, обратимся ненадолго к детской физиологии.*



*В отличии взрослого человека ребёнок дышит более поверхностно и учащенно, что ведет к ухудшению вентиляции легких и вызывает в них застой вентиляции воздуха. Чтобы избежать этого необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха.*

*Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей. При этом происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, а те, в свою очередь, усиливают тканевый, кровеносный и кислородный обмены.*

*Итак, спортивные упражнения, игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но полезны для здоровья. Так катание на санках развивает лучшие физические качества- скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку, укрепляет мышцы голеней, бёдер.*



**«Приучать к спорту детей необходимо собственным примером!»**

**A.С.Макаренко**